



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI DALAM MENGURANGI NYERI AKUT PADA PASIEN KANKER VULVA STADIUM III

Fiskalisha Zulfa Zhafira^{1*}, Atun Raudotul Ma'rifah¹, Agutina Desy Putri²

¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

²RSUD Prof. dr. Margono Soekardjo Purwokerto, Jl. Dr. Gumbreg No.1, Kebontebu, Berkoh, Banyumas, Jawa Tengah 53146, Indonesia

*fiskalishazulfa@gmail.com

ABSTRAK

Kanker vulva adalah keganasan pertumbuhan sel pada area vulva yang menyerang wanita berusia antara 30-70 tahun. Penyebabnya yaitu infeksi yang berasal dari HPV. Gejalanya berupa gatal di area genital, demam, dan terdapat nyeri serta benjolan di vulva serta selangkangan. Nyeri akut sering menjadi masalah keperawatan yang utama pada pasien kanker vulva. Teknik nonfarmakologis yang digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari yaitu teknik untuk mengurangi nyeri dengan menggenggam jari dengan tarik nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Mengurangi Nyeri Akut pada Pasien Kanker Vulva Stadium III di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan purposive sampling pada salah satu pasien dengan diagnosis medis kanker vulva stadium III dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Teratai 1 RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, dan pembuatan asuhan keperawatan dengan memberikan intervensi manajemen nyeri (relaksasi genggam jari). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif untuk melihat perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Implementasi yang diberikan oleh peneliti yaitu dengan memberikan teknik relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa indikator keluhan nyeri cukup menurun. Setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari terdapat penurunan skala nyeri pada pasien kanker vulva, sehingga dapat berpengaruh terhadap menurunkan nyeri.

Kata kunci: gangguan ginekologi; nyeri akut; teknik relaksasi genggam jari

EFFECT OF FINGER HOLDING RELAXATION IN REDUCING ACUTE PAIN IN STAGE III VULVAR CANCER PATIENTS

ABSTRACT

Vulvar cancer is a malignant cell growth in the vulvar area that affects women between 30-70 years of age. Caused by infection that originates from HPV. Symptoms include itching in the genital area, fever, pain and lumps in the vulva and groin. Acute pain is often nursing problem in patients. Non-pharmacological technique that can be used to reduce pain is finger holding relaxation. Finger holding relaxation to reduce pain by holding fingers with deep breathing. This study aims to determine the Effect of Finger Holding Relaxation in Reducing Acute Pain in Stage III Vulvar Cancer Patients at Prof. Dr. Margono Soekarjo Hospital, Purwokerto. This study used descriptive case study with purposive sampling on one patients with a medical diagnosis of stage III vulvar cancer with acute pain nursing problems in Teratai 1 Room of Prof. Dr. Margono Soekarjo Hospital Purwokerto. Data collection techniques were carried out through observation techniques, interviews, and making nursing care by providing pain management interventions (finger grip relaxation). Data analysis was carried out descriptively comparative to see changes in pain intensity before and after intervention. The implementation given by the researcher is by providing finger holding relaxation for 3 days of treatment, the results obtained are that the indicator of pain complaints has decreased considerably. After being given finger holding relaxation there is decrease in the pain scale in vulvar cancer patients, so that it can have an effect on reducing pain.

Keywords: acute pain; finger holding; gynecologic disorder

PENDAHULUAN

Kanker vulva merupakan salah satu bentuk keganasan pada organ genitalia eksterna wanita yang meskipun jarang terjadi, memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien. Kanker ini umumnya menyerang wanita berusia antara 30 hingga 70 tahun, dan sebagian besar kasus dikaitkan dengan infeksi *Human Papilloma Virus (HPV)*, terutama tipe 16 dan 18. Selain HPV, faktor risiko lainnya meliputi iritasi kronik vulva, vulvitis akibat infeksi menular seksual, serta kondisi pra-maligna seperti *leukoplakia* atau *kraurosis vulvae* (Ernawati et al., 2023; Putri & Mudlikah, 2019). Gejala umum kanker vulva meliputi gatal menetap di area genital, nyeri lokal, munculnya benjolan di vulva atau selangkangan, dan terkadang disertai demam. Kanker ini juga lebih banyak ditemukan pada wanita dari kelompok sosial ekonomi rendah, yang sering kali datang ke fasilitas kesehatan dalam kondisi lanjut akibat keterbatasan akses dan literasi kesehatan (Hermawati et al., 2022).

Berdasarkan laporan global Huang et al. (2023), insidensi kanker vulva pada tahun 2020 tercatat sebanyak 45.240 kasus (0,85%) secara global. Angka tertinggi ditemukan di Eropa Barat (2,4%), sementara Asia Tenggara mencatatkan insidensi sebesar 0,57% (Huang et al., 2023). Di Indonesia, kanker vulva masih termasuk kanker ginekologi dengan prevalensi rendah, sehingga belum menjadi fokus utama dalam sistem pencatatan data kanker nasional. Namun, data dari RSUD Dr. Moewardi Surakarta tahun 2019 mencatat 37 kasus kanker vulva dari total 3.066 pasien kanker ginekologi (Bambang et al., 2020), menunjukkan pentingnya kesadaran terhadap deteksi dini kanker ini.

Salah satu masalah keperawatan yang paling sering dialami pasien kanker vulva adalah nyeri akut, yang timbul akibat pertumbuhan tumor, metastasis ke kelenjar limfe, atau sebagai efek dari prosedur medis seperti pembedahan dan kemoterapi. Nyeri akut didefinisikan sebagai nyeri yang berlangsung kurang dari 6 bulan dan biasanya muncul secara tiba-tiba akibat rangsangan jaringan atau proses penyakit (Anggeria et al., 2023). Masalah ini sejalan dengan hasil penelitian dari Veronika et al. (2024), yang menyatakan bahwa pasien kanker mammae sebelum melakukan operasi mengalami masalah utama nyeri akut yang disebabkan oleh agen pencedera fisiologis dengan adanya nyeri yang disebabkan oleh gejala kanker yaitu adanya tumor kanker dan proses pengobatannya (Veronika et al., 2024). Studi oleh Simanullang et al. (2025) menyebutkan bahwa pasien kanker ginekologi, termasuk kanker serviks dan vulva, sering mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari, tidur, hingga menurunkan nafsu makan dan menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi (Simanullang et al., 2025).

Manajemen nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian analgesik, sedangkan pendekatan nonfarmakologis digunakan sebagai terapi pendukung, seperti relaksasi napas dalam, kompres hangat, aromaterapi, atau terapi genggam jari (*finger holding relaxation*) (Afifah et al., 2023). Teknik ini berasal dari metode *Jin Shin Jyutsu* dari Jepang, yang menghubungkan sistem energi tubuh melalui jari-jari tangan (Saras, 2019). Metode nonfarmakologis diberikan untuk mengalihkan nyeri sehingga pasien merasakan rileks dan nyaman dalam menghadapi nyeri akut (Jayanti & Juliana, 2022). Teknik ini dianggap efektif karena dapat dilakukan secara mandiri, tanpa alat, dan memerlukan waktu singkat (± 5 menit per jari) untuk menimbulkan efek relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri (Fauzia et al., 2024).

Studi Dewi et al. (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang diberikan terapi genggam jari mengalami penurunan gejala nyeri kanker secara signifikan (Dewi et al., 2023). Teknik ini bekerja dengan merangsang titik energi pada jari-jari tangan, yang memengaruhi pusat nyeri di otak dan memberikan efek menenangkan baik secara fisik maupun emosional (Dahlan et al., 2021; Yulyana et al., 2020). Penelitian ini dilakukan pada seorang pasien kanker vulva stadium III yang mengalami nyeri hebat akibat pembesaran tumor di vulva dan pembengkakan kelenjar limfe di area selangkangan. Nyeri yang dialami mengganggu aktivitas sehari-hari pasien, terutama saat bekerja sebagai petani. Pengkajian dilakukan secara menyeluruh sebelum tindakan operasi vulvektomi dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri akut pada pasien kanker vulva stadium III di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, yang dilakukan terhadap pasien sebanyak 1 pasien. Subjek salah satu pasien bernama Ny. M berusia 47 tahun dengan diagnosis medis kanker vulva stadium III yang dirawat di Ruang Teratai 1 RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara terstruktur, yang kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyusunan asuhan keperawatan, khususnya terkait manajemen nyeri akut.

Skala nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, yaitu skala penilaian subjektif dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat berat). Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Intervensi yang digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari (*finger holding relaxation*) yang diberikan selama 1 kali per hari selama 3 hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 5 hingga 7 Mei 2025. Evaluasi dilakukan setiap hari setelah intervensi diberikan. Hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif komparatif untuk melihat perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Karakteristik pasien

Tabel 1.
Karakteristik responden

Karakteristik	Responden
Nama	Ny. M
Usia	47
Pendidikan	SD
Pekerjaan	Petani
Status perkawainan	Menikah 1x
Status obstetrik	G3P3A0
Riwayat KB	IUD dan suntik KB
Riwayat penyakit	Keputihan
Riwayat penyakit keluarga	Tidak ada

Berdasarkan tabel 1, setelah dilakukan pengkajian didapatkan data pasien bahwa rentang usia pasien diatas 40 tahun, dimana Ny. M berusia 47 tahun dengan riwayat penyakit keputihan. Pasien memiliki riwayat pendidikan SD (Sekolah Dasar) dan memiliki pekerjaan sebagai Petani. Pasien tidak memiliki penyakit keturunan keluarga. Pasien mengatakan pertama kali mengalami penyakit ini. Pasien menikah hanya sekali, tidak pernah berganti-ganti pasangan. Setelah dilakukan wawancara bersama pasien, pasien mengalami Kanker Vulva diawali dengan pada awal bulan Maret 2025 sering mengalami keputihan dan muncul radang benjolan kecil berbentuk seperti ulat di vulva labia mayor sebelah kanan. Benjolan tersebut terasa nyeri dan rasanya seperti tertusuk-tusuk. Pasien merasakan benjolan tersebut sangat mengganggu dalam beraktivitas terutama saat bertani. Setiap hari benjolan kecil itu semakin besar dan

mengeras. Saat keputihan dan benjolan tersebut ada, pasien membersihkan area kemaluan dengan sabun siri yang beli di warung. Lalu pasien berobat ke bidan klinik dekat rumah dan menurut bidan klinik hanya radang biasa, diberikan obat oral dan air untuk membasuh area kemaluan. Selanjutnya pasien berobat ke mantri dan diberikan obat suntikan, namun tidak kunjung membaik.

Akhir bulan Maret 2025 pasien memeriksakan diri ke RSUD Pandega Pangandaran dan dirujuk ke RSUD Margono Purwokerto Diperiksa oleh dokter klinik onkologi ginekologi dan diagnosa pertama yang diberikan yaitu Tumor Vulva. Oleh dokter dianjurkan dilakukan tindakan eksisi tumor vulva sebelah kanan serta dilakukan biopsi untuk pengampilan sampel pada tanggal 10 April 2025. Tanggal 19 April 2025 keluar hasil PA menunjukkan pasien mengalami Kanker Vulva. Tanggal 21 April 2025 pasien kontrol ke Klinik Onkologi Ginekologi RSUD Margono dan dianjurkan dilakukan Vulvektomi. Tindakan Vulvektomi rencana akan dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025. Pada saat dilakukan pengkajian dan wawancara, pasien belum terpasang infus dan kateter dikarenakan pasien baru datang ke rumah sakit. Pasien tidak menggunakan pempers atau pakaian dalam karena terasa nyeri di area kemaluannya. Benjolan di selangkangan sebelah kanan sudah ditutup perban, benjolan di vulva labia mayor masih membesar seperti bola pingpong tanpa ditutup perban.

Pengaruh teknik relaksasi genggam jari dalam mengurangi nyeri akut

Tabel 2.

Pengaruh teknik relaksasi genggam jari dalam mengurangi nyeri akut

Tanggal	Indikator	Pasien Ny. M	
		Pre	Post
5 Mei 2025	Keluhan nyeri	2	2
6 Mei 2025	Keluhan nyeri	2	3
7 Mei 2025	Keluhan nyeri	3	4

Berdasarkan tabel 2, didapatkan data bahwa sebelum dilakukan intervensi keperawatan relaksasi genggam jari pada pasien Ny. M didapatkan indikator keluhan nyeri pada hari pertama yaitu skor pre dan post 2 dengan skala nyeri 7 (berat). Implementasi yang diberikan oleh peneliti yaitu dengan memberikan teknik relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa indikator keluhan nyeri cukup menurun dengan skor akhir pre 3 dan post 4 dengan skala nyeri 5 (sedang).

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengkajian didapatkan hasil bahwa pasien dengan diagnosa medis kanker vulva memiliki keluhan nyeri yang disebabkan oleh gejala penyakitnya yaitu nyeri yang disebabkan adanya benjolan di selangkangan sebelah kanan dan benjolan di vulva labia mayor membesar seperti bola pingpong. Diagnosa keperawatan yang muncul pada penelitian ini yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan nyeri di selangkangan sebelah kanan dan di vulva labia mayor.

Masalah keperawatan yang sering ditemukan pada pasien kanker yaitu nyeri akut. Masalah ini sejalan dengan hasil penelitian dari Halim & Khayati (2020), yang menyatakan bahwa pasien kanker serviks mengalami masalah utama nyeri akut yang disebabkan oleh agen pencedera fisiologis dengan adanya nyeri di perut bagian bawah (Halim & Khayati, 2020). Nyeri tersebut dapat terjadi akibat dari pembedahan, gejala kanker, radiologi, atau kemoterapi (Adiningtya & Prasetyorini, 2024).

Upaya dalam mengurangi nyeri yaitu dengan memberikan relaksasi genggam jari. Setelah peneliti berikan relaksasi genggam jari kepada pasien, pasien merasakan skala nyeri berkurang dan merasa dapat mengontrol nyeri secara bertahap. Hal ini terjadi karena teknik relaksasi genggam jari, yaitu cara melakukan pernapasan dalam sambil menggenggam satu per satu jari tangan selama 3 hingga 5 menit, menutup mata agar lebih fokus, menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya lewat mulut, serta merasakan denyut nadi di jari tangan. Teknik ini dilakukan pada semua jari tangan dan dilakukan saat ada rasa nyeri muncul (Ferdyansyah et al., 2023). Dengan melakukan relaksasi genggam jari, pasien dapat merasa lebih tenang dan mengurangi ketegangan fisik serta emosional yang biasanya muncul saat merasa nyeri. Sensasi hangat yang dihasilkan dari teknik ini membuat pasien merasa tenang, sehingga merasa lebih nyaman meskipun masih merasakan rasa sakit yang kadang muncul dan kadang menghilang (Pitasari & Kristinawati, 2025).

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa pasien yang mengalami nyeri akut setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 3 hari menunjukkan dapat menurunkan skala nyeri. Pasien yang awalnya di hari pertama mengalami nyeri dengan skala 7 (berat) lalu mengalami penurunan skala nyeri 5 (sedang) pada hari ketiga. Peneliti berpendapat pasien mengalami kurangnya strategi koping terhadap nyeri dikarenakan pada saat mengalami nyeri pasien tidak tahu caranya mengurangi nyeri. Pasien terus merasa gelisah, meringis kesakitan, sulit tidur, serta menangis karena penyakitnya tidak sembuh. Faktor pendidikan menjadi pemicu dalam kurangnya respon nyeri. Hal ini disampaikan oleh Furry (2020), bahwa pendidikan yang rendah menyebabkan pengetahuan yang kurang, yang berdampak pada strategi koping yang digunakan yang lebih intens (Furry et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Dewi (2020), teknik relaksasi lima jari secara positif mempengaruhi intensitas nyeri, ditunjukkan dengan pasien yang menderita kanker payudara mengalami nyeri yang lebih ringan setelah menggunakan teknik ini. Teknik tersebut bermanfaat dalam mengurangi intensitas nyeri karena pasien dapat menggunakan imajinasi pasien untuk membentuk bayangan yang dapat diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, sehingga pasien dapat membuat bayangan yang indah dan meningkatkan perasaan nyaman. Setelah ketegangan dan ketidaknyamanan otot dilepaskan, tubuh akan menjadi lebih santai dan nyaman (Dewi et al., 2020).

Menggenggam jari tangan sambil menarik nafas secara dalam (relaksasi) dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Saat melakukan teknik ini maka akan menghangatkan titik masuk dan keluarnya energi di jalur energi pada jari tangan. Saat memegang jari tangan, secara refleks akan ada rangsangan yang terjadi. Rangsangan ini mengalir ke otak dalam bentuk gelombang listrik atau sensasi seperti kejutan. Gelombang tersebut lalu pergi ke otak dan ke saraf-saraf pada organ yang sedang mengalami masalah, sehingga membuat aliran energi menjadi lebih lancar. Impuls akan terkirim melalui serabut saraf aferen yang diakibatkan oleh aliran energi. Input utama dari serabut saraf Abeta akan menutup "pintu" pada reseptor non-nosiseptor yang menghasilkan neurotransmitter penghambat yang mengurangi dan menghentikan rasa sakit. Teknik relaksasi genggam jari tangan juga membantu tubuh, pikiran, dan jiwa menjadi lebih tenang. Saat dalam kondisi relaks, tubuh secara alami mengeluarkan hormon endorfin yang bekerja sebagai obat sakit alami, sehingga membantu mengurangi rasa nyeri (Kusuma et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian dari Sinambela & Tamba (2024), terdapat pengaruh teknik relaksasi finger hold terhadap penurunan intensitas nyeri. Teknik relaksasi dengan memegang jari-jari tangan melepaskan ketegangan dan stres secara fisik dan mental serta meningkatkan ketahanan terhadap rasa nyeri dengan mengendurkan atau mengistirahatkan otot-otot tubuh. Tubuh melepaskan endorfin secara alami saat rileks, sehingga hormon endorfin secara alami

meredakan nyeri pada tubuh dan membuat tubuh lebih nyaman. Memegang setiap ujung jari berfungsi sebagai saluran keluar dan masuk energi yang berhubungan dengan emosi dan organ tubuh. Teknik relaksasi dengan memegang ujung jari juga memungkinkan tubuh rileks dan mengendalikan emosi dan membantu dalam mengurangi nyeri (Sinambela & Tamba, 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan intervensi keperawatan relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skala nyeri pada pasien kanker vulva yang semula nilai indikator keluhan nyeri pada Ny. M di hari pertama mengalami nyeri dengan skala 7 (berat) lalu mengalami penurunan skala nyeri 5 (sedang) pada hari ketiga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi genggam jari dapat berpengaruh terhadap menurunkan nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtya, P., & Prasetyorini, H. (2024). Penerapan Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(1), 41–46. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i1.186>
- Afifah, A. N., Sukmawati, S., & Ermiati, E. (2023). Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Preeklampsia : Studi Kasus. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 172–184. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i3.2735>
- Anggeria, E., Silalahi, K. L., Halawa, A., Hanum, P., & Nababan, T. (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=f3tDEQAAQBAJ>
- Bambang, S., Aniroh, U., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Penderita Kanker Ginekologi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Repositori Universitas Ngudi Walyo*.
- Dahlan, F. M., Choirunissa, R., & Yulianti, D. S. (2021). Pengaruh Reklaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, Vol 3, No(2), 22–30. <http://journal.unas.ac.id/health/article/view/1374>
- Dewi, R., Budhiana, J., Fatmala, S. D., Yulianti, M., & Arsyi, D. N. (2023). Coaching dan Training Teknik Relaksasi Lima Jari pada Pasien Kanker Payudara untuk Menurunkan Fatigue, Nyeri dan Gangguan Tidur. *Abdimas Galuh*, 5(1), 971. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.10140>
- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2020). Five-Finger Relaxation Technique on Fatigue and Pain of Breast Cancer Patients. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(06), 14053–14059.
- Ernawati, Aritonang, T. R., Mawardi, E. A., Setiawandari, & Syamsiah, S. (2023). *Organ Reproduksi Wanita*. Rena Cipta Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=ApbKEAAAQBAJ>
- Fauzia, A., Nutrisia, R. S., & Haiya, N. (2024). Pengaruh Mobilisasi Dini dan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Laparatomi di Ruang Ranap RSSAC. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(September), 196–207.
- Ferdiansyah, F. F., Wiryanto, M. D., & Purwaningsih, I. (2023). Implementasi Terapi

Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomi dengan Kanker Kolorektal. *Seminar Nasional*, 5(1), 153–159.

- Furry, R., Supriyadi, & Wijayanti, E. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria 6 Jam di Ruang Mawar RSUD Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery*, 10(1).
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(1), 41–46. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6211/pdf>
- Hermawati, A. H., Astuti, Y., Lestari, H. D., & Dari, T. W. (2022). *Buku Ajar Pengantar Keperawatan Maternitas*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=lqpgEAAAQBAJ>
- Huang, J., Chan, S. C., Fung, Y. C., Pang, W. S., & Mak, F. Y. (2023). Global Incidence, Risk Factors and Trends of Vulvar Cancer: A Country-Based Analysis of Cancer Registries. *International Journal of Cancer*, 153(10), 1734–1745. <https://doi.org/10.1002/ijc.34655>
- Jayanti, L. P., & Juliana, D. (2022). Studi Kasus Penerapan Teknik Relaksasi Gengan Jari pada Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 1(10), 9–20. <https://skyfold.com/document/371a5b50-3596-11ec-abe7-993375836146?download=true>
- Kusuma, B. P., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di Ruang Bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 345–351.
- Pitasari, S., & Kristinawati, B. (2025). Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Pasien CA Mammae dengan Masalah Nyeri Akut. *Jurnal Ners*, 9, 1350–1355. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.41072>
- Putri, L. A., & Mudlikah, S. (2019). *Buku Ajar Obstetri dan Ginekologi*. GUEPEDIA. <https://books.google.co.id/books?id=TiEWEEAAAQBAJ>
- Saras, T. (2019). *Jin Shin Jyutsu: Keajaiban Terapi Sentuhan yang Menyembuhkan*. Tiram Media. <https://books.google.co.id/books?id=aT-dDwAAQBAJ>
- Simanullang, R. H., Tambunan, D. M., Sagala, L. M., & Mu'awanah, S. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Onkologi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=_yBNEQAAQBAJ
- Sinambela, M., & Tamba, V. W. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Finger Hold Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Bersalin RSU Latersia Binjai. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 6(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v6i2.1700>
- Veronika, Apriza, & Azlina. (2024). Asuhan Keperawatan Tentang Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Teknik Genggam Jari (Finger Hold) untuk Mengurangi Nyeri pada Penderita Pre Operasi Ca Ovarium di Ruang IBS Lantai 2 RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 173–178. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v3i1.25225>
- Yulyana, N., Liansyi, Y., & Savitri, W. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari

Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Post Operasi Sectio Caesarea. *Kebidanan Besurek*, 5(1), 36–43. <http://journal.unas.ac.id/health/article/view/1374>.